2026年 4月～

グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 上飯田

[営業時間] 平日 9:30～23:00
土曜 9:30～21:00
日祝 9:30～19:00
[T E L] 052-910-1631
[休 館 日] 毎週水曜

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
・祝日は特別スケジュールとなります。
・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認下さい。
・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい！
PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。 ぜひご利用下さい！ https://i.tipness.co.jp

iTIPNESS

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
オリジナルピラティス45 10:00～10:45 予約	親子で楽しむ運動あそび 親子 9:45～10:45			
カラダほぐすYOGA45 11:05～11:50 古荘 愛佐美 予約	メリハリHIP15 11:10～11:25 メリハリABS15 11:30～11:45		ベビースイミング45 11:00～11:45	
【MOVE BODY】POWER30 12:15～12:45 香川 未来 予約	エアロ1 12:05～12:45 近藤 幸子 予約	NEW FOCUS PILATES【美姿勢】20 12:00～12:20 五十嵐 由美 TRX オールワークアウト 12:25～12:45 五十嵐 由美	アクアダンス45 13:25～14:10 鈴木 珠代	泳法習得30 12:00～12:30 桑原 里実 有料 中級スイム30 12:35～13:05 桑原 里実 有料
【MOVE BODY】FIGHT30 13:05～13:35 香川 未来 予約 アップデート Ageless Mobi20 13:55～14:15 香川 未来	MAT PILATES45 13:05～13:50 近藤 幸子 予約			マスターズレーン 14:15～15:15
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	キッズチアダンスキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズチアダンスジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズチアダンスジュニアⅡ60 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30	
世界SQUAT 19:15～19:30 五十嵐 由美			キッズスイミング 18:40～19:40	
【MOVE BODY】SHAPE45 19:45～20:30 五十嵐 由美 予約	SPARTAN CIRCUIT30 20:00～20:30 佐藤 瑞歩 予約	セミパーソナル 20:00～20:30	アクアミット＋F30 20:00～20:30 大森 一子	
【MOVE BODY】FIGHT45 20:50～21:35 佐藤 瑞歩 予約 アップデート	ヒーリングストレッチ20 20:50～21:10 水島 七海		アクアダンス30 20:35～21:05 大森 一子	マスターズレーン 21:15～22:15

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
ヨガ60 10:00～11:00 古荘 愛佐美 予約	ステップ1 10:20～11:00 KUMI 予約		キッズ幼稚園授業45 9:45～10:30	
【MOVE BODY】CONDITION45 11:20～12:05 KUMI 予約	NEW 基礎DAN!30 11:20～11:50 古田 琴巳 予約	限界HUKKIN 11:15～11:30 岡本 未来 TRX オールワークアウト 11:25～11:55 岡本 未来	ベビースイミング45 11:00～11:45	
HATHA YOGA ティーク プレス フロウ60 12:25～13:25 酒井田 奈々 予約	【MOVE BODY】DANCE45 12:10～12:55 古田 琴巳 予約 アップデート	TRX フローストレッチ 12:00～12:20 岡本 未来 セミパーソナル 12:30～13:00		NEW 初級スイム30 12:05～12:35 新谷 一総 有料 NEW 中・上級スイム 12:40～13:40 新谷 一総 有料
ビックルボール 13:45～14:45 有料 予約	BAILA BAILA45 13:15～14:00 NAOMI 予約 アップデート エアロ1 14:15～14:55 NAOMI 予約		ウォーク&ジョグ30 13:40～14:10 酒井田 奈々 アクアダンス30 14:15～14:45 酒井田 奈々	
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	キッズチアダンスキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズチアダンスジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズチアダンスジュニアⅡ60 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30	
【MOVE BODY】POWER30 19:30～20:00 宮田 菜摘 予約	カラダしぼるYOGA45 19:40～20:25 MIO 予約		キッズスイミング 18:40～19:40	
NEW エアロ1 20:20～21:00 藤城 舞衣 予約	カラダほぐすYOGA45 20:45～21:30 MIO 予約			
NEW エアロ2 21:20～22:10 藤城 舞衣 予約				

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
カラダしぼるYOGA45 10:00～10:45 石塚 愛美 予約	HULA HULA 10:05～10:50 KUMI 予約			クロール入門20 10:00～10:20 桑原 里実 初・中級スイム30 10:25～10:55 桑原 里実 有料
ステップ1 11:05～11:45 石塚 愛美 予約	ヨガ45 11:10～11:55 KUMI 予約		ベビースイミング45 11:00～11:45	
【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 五十嵐 由美 予約	HIPHOP45 12:15～13:00 EMI 予約		メドレーマスタースイミング 12:00～12:45 新谷 一総 有料	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 藤崎 英代 予約 アップデート	【MOVE BODY】FIGHT30 13:20～13:50 香川 未来 予約 アップデート		NEW 【MOVE BODY】AQUA30 13:20～13:50 五十嵐 由美 予約	
エアロ2 14:20～15:10 林 晃史 予約			かんたんアクアダンス45 14:00～14:45 小川 朋子	
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	キッズダンスキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30	
NEW Ageless Martial30 19:30～20:00 予約	ヨガ45 19:20～20:05 RISA 予約		キッズスイミング 18:40～19:40	NEW マスターズレーン 19:40～20:40
【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 巻野 直弥 予約	【MOVE BODY】DANCE45 20:25～21:10 古田 琴巳 予約 アップデート			
【MOVE BODY】FIGHT30 21:25～21:55 巻野 直弥 予約 アップデート	BAILA BAILA45 21:30～22:15 古田 琴巳 予約 アップデート			マスターズレーン 21:15～22:15

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
ヨガ45 10:00～10:45 KAORI 予約	親子で楽しむ運動あそび 親子 9:45～10:45			泳法習得60 9:55～10:55 桑原 里実 有料
【MOVE BODY】POWER30 11:05～11:35 岡本 未来 予約	BASE WALK30 11:10～11:40 KAORI 予約 アップデート		ベビースイミング45 11:00～11:45	
NEW Ageless Martial30 11:55～12:25 予約	オリジナルピラティス45 12:00～12:45 秋葉 予約			
BAILA BAILA45 12:45～13:30 NAOMI 予約 アップデート	エアロ2 13:00～13:50 横井 裕美 予約		バタフライ入門20 12:35～12:55 桑原 里実 アクアダンス45 13:00～13:45 小川 朋子	
カラダほぐすYOGA45 13:50～14:35 RISA 予約	【有料オリジナル】ステップ 14:05～15:05 石塚 愛美 有料 予約			中・上級スイム 14:00～15:00 上田 ヒロ子 有料
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30	キッズダンスキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンスジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30	
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズダンスジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30	
【MOVE BODY】POWER45 19:15～20:00 水島 七海 予約	エアロ1 19:20～20:00 NAOMI		キッズスイミング 18:40～19:40	
HIPHOP45 20:20～21:05 藤崎 英代 予約	NEW Ageless Martial15 20:15～20:30		アクアダンス45 19:50～20:35 鈴木 珠代	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 藤崎 英代 予約 アップデート	【有料オリジナル】エアロ60 20:50～21:50 横井 裕美 W 林 晃史 有料		メドレーマスタースイミング 20:50～21:35 新谷 一総 有料	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
キッズ体育のミカタキッズ 10:00～11:00	カラダほぐすYOGA45 10:00～10:45 MIO 予約		キッズスイミング 10:00～11:00	
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:00～12:00	スタートFit ～動けるカラダ～20 11:25～11:25 水島 七海 スタートFit ～ダイエット～20 11:30～11:50 水島 七海 限界HUKKIN 11:55～12:10 水島 七海		キッズスイミング 11:00～12:00	
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:00～13:00	エアロ1 12:30～13:10 篠原 ゆきえ 予約		キッズスイミング 12:00～13:00	
ZUMBA 13:30～14:15 篠原 ゆきえ 予約	NEW Ageless Martial30 13:30～14:00 予約		キッズスイミング 13:00～14:00	
エアロ2 14:35～15:25 篠原 ゆきえ 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:30～15:00 藤崎 英代 有料 予約		キッズスイミング 14:00～15:00	
【MOVE BODY】POWER45 15:45～16:30 佐藤 瑞歩 予約	キッズチアダンスジュニアⅢ 16:00～17:00		キッズスイミング 15:30～16:30	
【MOVE BODY】SHAPE30 16:50～17:20 佐藤 瑞歩 予約			キッズスイミング 16:30～17:30	
ヒーリングストレッチ20 17:40～18:00 佐藤 瑞歩			キッズスイミング 17:30～18:30	
			キッズスイミング 18:30～19:30	

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
HATHA YOGA ティーク プレス フロウ45 10:00～10:45 青田 直子 予約	アクティブストレッチ 10:30～11:00 五十嵐 由美 予約		キッズスイミング 10:00～11:00	ベビースイミング45 10:00～10:45
カラダほぐすYOGA45 11:05～11:50 RISA 予約			キッズスイミング 11:00～12:00	
【MOVE BODY】POWER45 12:10～12:55 宮田 菜摘 予約	キッズ体育のミカタキッズ 12:00～13:00		キッズスイミング 12:00～13:00	
NEW Ageless Martial30 13:15～13:45 予約	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 13:00～14:00		キッズスイミング 13:00～14:00	
【MOVE BODY】FIGHT45 14:05～14:50 五十嵐 由美 予約 アップデート	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 14:00～15:00		キッズスイミング 14:00～15:00	
エアロ1 15:10～15:50 前田 泰孝 予約	キッズパーソナル 15:25～16:10		キッズパーソナル 15:30～16:30	
RITMOS45 16:10～16:55 前田 泰孝 予約	ビックルボール 16:30～18:00 有料 予約			